



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.15

さば缶と野菜のトマト煮

野菜から
たべよう!



レシピW



☆材料☆ (2人分)

さば味付け缶・1/2 缶 (95g)

トマト水煮カット缶・・・

1/4 缶(100g)

にんじん・・・1/4 個 (35g)

玉ねぎ・・・1/4 個 (50g)

ピーマン・・・中1 個(40g)

なす・・・中1/2 本(50g)

オリーブ油・・・大さじ1/2

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

1食あたりの

エネルギー 166kcal

塩分 1.5g

野菜の量 138g

めざそう

野菜1日

350g



◎作り方◎

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじん、なすは乱切り、ピーマンは種を除いて2センチ幅の角切りにする。なすは水にさらしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ玉ねぎ、にんじんを炒める。たまねぎが半透明になったらトマト水煮缶、水気を切ったナス、塩、鯖缶も汁ごと加え軽く混ぜてからふたをし、弱火～中火で15分ほど煮込む。にんじんがやわらかくなったらピーマンを加え、火が通るまで煮込む。

*さば缶は骨ごと煮込んであるから骨のカルシウムまでしっかり摂れるくり!

健康推進員伝達レシピより



なすとトマトのおろしポン酢和え

エネルギー 36kcal
塩分 0.6g
野菜の量 142g

☆材料☆ (2人分)

なす・・・1本半(105g)
プチトマト・・・3個
大葉・・・2枚
大根・・・3cm(120g)
ポン酢・・・大さじ1と1/4
砂糖・・・少々

☆作り方☆

- ① なすは1cm幅の半月切りにし、水にさらして灰汁をぬく。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで、1分半加熱する。加熱後、すぐにラップをはずし、粗熱をとる。粗熱がとれたらしぼって水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 大根はすりおろし水気を切ってからボールに入れ、調味料と混ぜ合わせる。そこに、半分に切ったプチトマトと、千切りにした大葉を和える。
- ④ ③と冷やしたなすを和えてできあがり。

なすの紫紺色は、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があって、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える働きがあるくり♪



健康推進員伝達レシピより

がん検診を受けよう!

日本人の2人に1人はがんになると言われています!

栗東市 がん検診

大腸がん検診 40歳以上
胃がん検診 40歳以上
肺がん・結核検診 40歳以上
子宮がん検診 20歳以上
乳がん検診 40歳以上



詳しくは、「健康づくりカレンダー」、「広報りっとう」をご覧ください



胃がん検診は、平成30年度から、かわったくり。

- ① 検診受診には、受診券が必要です
- ② 2年に1回の検診となりました
- ③ 50歳以上の方は、バリウムによる胃部エックス線検診又は胃内視鏡検診のどちらかを選ぶことができます。

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

栗東市健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101